



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO MARÇO– SEMANA 1



CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES E MATHEUS PAULINO DA ROCHA

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*5-10 anos*).

PERÍODO (*integral*)

	2ª FEIRA 03/03	3ª FEIRA 04/03	4ª FEIRA 05/03	5ª FEIRA 06/03	6ª FEIRA 07/03			
Café da manhã- 09:15h				Pão francês com doce de frutas e chá <u>Fruta: Maça</u>	Bolacha doce com chá Fruta: Banana			
Almoço 11:40h				Arroz, feijão e peito de frango <i>Salada de beterraba e cenoura</i>	Arroz, feijão e quirera com carne de porco <i>Salada de repolho e cenoura cozido</i>			
Jantar 16:00h				Risoto				
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	397 kcal	69g 43%	15g 51%	7g 21%	94 mcg	12,6 mg	91 mg	1,8 mg
								 Vanderleia Volf Nutricionista CRN 8 10292/P



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO MARÇO– SEMANA 2



CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES E MATHEUS PAULINO DA ROCHA

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*5-10 anos*).

PERÍODO (*integral*)

	2ª FEIRA 10/03	3ª FEIRA 11/03	4ª FEIRA 12/03	5ª FEIRA 13/03	6ª FEIRA 14/03
Café da manhã- 09:15h	Bolacha caseira com chá Fruta: Banana	Pão francês, doce de leite e café com leite Fruta: Banana	Pão caseiro com margarina e chá	Pão fatiado com margarina e chá <i>Fruta: Banana e mamão</i>	Ovos mexidos
Almoço 11:40h	Arroz, feijão e peito de frango Salada de abobrinha e cenoura	Arroz, feijão e carne moída <i>Alface e tomate</i>	Arroz, feijão e carne de porco <i>Cenoura e beterraba cozida Fruta: Manga</i>	Arroz, feijão e picadinho de batata <i>Salada de alface</i>	Arroz, feijão e coxa de frango <i>Repolho e cenoura</i>
Jantar 16:00h	Virado de feijão com ovo	Sopa de feijão	Macarrão com peito de frango	Quirera com peito de frango	

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		156 g 98%	44g 151%	20g 46%				

Vanderleia Volff, CRN 8 10292

Vanderleia Volff
Vanderleia Volff
Nutricionista
CRN 8 10292/P



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO MARÇO– SEMANA 3



CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES E MATHEUS PAULINO DA ROCHA

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*5-10 anos*).

PERÍODO (*integral*)

	2ª FEIRA 17/03	3ª FEIRA 18/03	4ª FEIRA 19/03	5ª FEIRA 20/03	6ª FEIRA 21/03
Café da manhã- 09:15h	Bolacha caseira com chá	Pão francês, margarina e café com leite Fruta: Banana	Pão caseiro com doce de frutas. Fruta: Banana	Pão francês com doce de frutas e chá <u>Fruta: Maça</u>	Iogurte com polpa de fruta e banana
Almoço 11:40h	Arroz, feijão e carne moída <i>Tomate/abobrinha</i>	Arroz, feijão e batata com coxa de frango <i>Alface e tomate</i>	Arroz, feijão mandioca com carne de panela <i>Repolho e cenoura</i> <u>Fruta: Melancia</u>	Arroz, feijão e peito de frango <i>Salada de beterraba e cenoura</i>	Arroz, feijão e quirera com carne de porco <i>Salada de repolho e cenoura cozido</i>
Jantar 16:00h	Farofa de ovos	Carreteiro	Sopa de frango com legumes	Polenta com carne moída	

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		145g 91%	32g 110%	20g 50%				

Vanderleia Volff
Vanderleia Volff
Nutricionista
CRN 8 10292/P

Vanderleia Volff, CRN 8 10292



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO MARÇO– SEMANA 4



CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTRO ALVES E MATHEUS PAULINO DA ROCHA

MODALIDADE DE ENSINO (*Educação infantil*).

ZONA (*Urbana*)

FAIXA ETÁRIA (*5-10 anos*).

PERÍODO (*integral*)

	2ª FEIRA 24/03	3ª FEIRA 25/03	4ª FEIRA 26/03	5ª FEIRA 27/03	6ª FEIRA 28/03
Café da manhã- 08:00h	Bolacha caseira com chá Fruta: Banana	Pão francês, doce de leite e café com leite Fruta: Banana	Pão caseiro com margarina e chá	Pão fatiado com margarina e chá <u>Fruta: Banana e mamão</u>	Ovos mexidos
Almoço 11:40h	Arroz, feijão e peito de frango Salada de abobrinha e cenoura	Arroz, feijão e carne moída <i>Alface e tomate</i>	Arroz, feijão e carne de porco <i>Cenoura e beterraba cozida</i> Fruta: Laranja	Arroz, feijão e picadinho de batata <i>Salada de alface</i>	Arroz, feijão e coxa de frango <i>Repolho e cenoura</i> <i>Fruta: Melancia</i>
Jantar 16:00h	Virado de feijão com ovo	Sopa de feijão	Macarrão com peito de frango	Quirera com peito de frango	

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		156 g 98%	44g 151%	20g 46%				

Necessidades Alimentares Especiais:

Alergia a ovos: fazer virado sem utilizar ovos, em panela separada, fazer farofa de carne moída no lugar de farofa de ovos.

Diabetes: ofertar pão, macarrão e arroz integral. Ofertar doce de frutas/leite e iogurte em versões zero açúcar. Ofertar somente um carboidrato por refeição



Intolerância a lactose: Ofertar leite e iogurte zero lactose.

Doença celíaca: Fazer quirera, polenta ou arroz no lugar de macarrão, pães, bolos e bolachas.

Alimentação

Escolar



Cantagalo PR